

## MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES



### Menú LOLA ANGLADA MARÇ 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1
dinar					<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verdures</li> <li>▪ Peix fresc enfarinat amb ½ patata al caliu</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>
					784 Kcal
sopar					Pasta Carn blanca
	4	5	6	7	8
dinar	<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crema de verdura</li> <li>❖ Truita de patata amb enciam i pastanaga ratllada</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Patata i verdura</li> <li>❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Llenties guisades</li> <li>❖ Pollastre al forn amb amanida</li> <li>❖ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espirals amb salsa carbonara</li> <li>❖ Peix fresc amb enciam , remolatxa i blat de moro</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>
		760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sopar		Pasta Peix blau	Pasta ou	Pasta Peix blanc	Verdura Llegum
	11	12	13	14	15
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Paella de peix</li> <li>➢ Truita de carbassó amb enciam, pipes i blat de moro</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Macarrons bolonyesa</li> <li>➢ Peix fresc amb ceba tendra confitada i panses</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Patata i verdura</li> <li>➢ Mandonguilles amb enciam i olives</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Cigrons guisats</li> <li>➢ Filet de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam</li> <li>➢ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Crema de verdura amb rostes</li> <li>➢ Peix fresc amb ½ patata al caliu</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Pasta Peix blanc	Pasta Llegum
	18	19	20	21	22
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sopa de pasta</li> <li>✓ Pernilets de pollastre amb enciam , olives verdes i cogombre</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mongeta seca amb carbassa</li> <li>✓ Estofat de vedella amb tomàquet, pipes i panses</li> <li>✓ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs amb tomàquet</li> <li>✓ Peix enfarinat amb un grapatet d'arròs</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Patata amb verdures</li> <li>✓ Filet de porc amb humus de cigrons</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de verdures amb crostons</li> <li>✓ Pizza de tonyina</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau	Verdura Ou	Pasta Carn roja	Verdura Ou
	25	26	27	28	29
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'arròs</li> <li>• Truita de patata amb enciam, pipes i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• Peix al forn amb pastanaga i ceba</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Hamburguesa de pollastre amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties guisades</li> <li>• Peix a l'andalusa enciam , blat de moro i rave</li> <li>• logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata con verdura</li> <li>• Fricandó de vedella amb pèsol</li> <li>• Fruita</li> </ul>
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Llegum	Verdura Carn vermella	Pasta Peix blau	Pasta Carn blanca	Pasta Ou

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els Làctics utilitzats en l'elaboració del menú, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

Núria Ripoll Suñé 21425--C